




УДК 796.894-051.67

**НАДУТИЙ А. В.,**

*викладач кафедри тактичної та спеціальної фізичної підготовки  
факультету № 2 Харківського національного університету внутрішніх;*

 <https://orcid.org/0000-0002-0272-3005>

## **ВИКОРИСТАННЯ ПАУЕРЛІФТИНГУ ЯК ЗАСІБ МОТИВАЦІЇ**

*У статті розкриваються різноманітні мотиваційні теорії які спонукають людину займатися професійним спортом, а саме пауерліфтингу. Метою даної статті є залучання людини до здорового способу життя та*

*застосування поетапної динаміки формування рухових навичок, які використовуються у силовому триборстві.*

**Ключові слова:** пауерліфтинг, мотивація, фізичні вправи.

Основний мотив, який спонукає людину займатися спортом, є почуття задоволення, яке викликається заняттями даним видом спорту й невіддільне від самої спортивної діяльності.

Разом з цим ці мотиви мають складний характер і можуть бути поділені наступним чином:

**1) Безпосередні мотиви спортивної діяльності:** а) випробовуване спортсменом своєрідне почуття задоволення від прояву м'язової активності; б) естетичну насолоду красою, точністю, спритністю своїх рухів; в) прагнення проявити себе сміливим і рішучим при виконанні важких і небезпечних вправ; г) задоволення, що викликається участю в змаганні, що є найважливішою і обов'язковою стороною спорту; д) прагнення досягти рекордних результатів, довести свою спортивну майстерність, домогтися перемоги, як би важка вона не була та ін.

**2) Опосередковані мотиви спортивної діяльності:** а) прагнення стати сильним, міцним, здоровим («займаюся спортом, тому що він зміцнює здоров'я і робить людину бадьорим і енергійним»); б) прагнення через спорт підготувати себе до практичної діяльності («займаюся спортом, тому що хочу бути більш сильним фізично»); в) усвідомлення суспільної важливості спортивної діяльності («хочу завойовувати світові рекорди, захищати прапор своєї країни») [1, с. 14-20]. В даний час існує три теорії, що пояснюють, що мотивує (спонукає) людину до дії:

1. Теорія потреби досягнення;
2. Теорія атрибуції;
3. Теорія досягнення мети.

Розберемо кожну теорію мотивації досягнення:

1) теорія потреби досягнення: представляє собою комбіновану модель, що враховує як особистісні, так і ситуативні фактори в якості найважливіших показників поведінки. Цю теорію утворюють п'ять компонентів: а) особистісні фактори або мотиви. Для кожного з нас характерні два основні мотиви досягнення: досягнення успіху і уникнення невдачі. Мотив до досягнення успіху визначається, як можливість випробувати гордість або задоволення від виконання, тоді як мотив до уникнення невдачі - як здатність випробувати сором чи приниження внаслідок невдачі; б) ситуаційні (впливу). Теорія потреби досягнення включає два моменти: вірогідність успіху в ситуації і спонукальну значимість успіху. Імовірність успіху залежить від того, з ким ви будете змагатися, і від труднощів завдання [2, с. 47-49]. Третім компонентом теорії потреби досягнення є результуюча, або біхевіористична тенденція, обумовлена при розгляді рівнів мотивів досягнення людини в зв'язку з певною ситуацією. Теорія найбільш ефективна для прогнозування ситуацій з імовірністю успіху 50 на 50. Люди, що досягають більших успіхів, знаходять виклик в такій ситуації, так як їм подобається змагатися з рівними суперниками або виконувати завдання, які не відрізняються великою легкістю. Люди, не досягають більших успіхів, уникають таких ситуацій, віддаючи перевагу легким завданням, де успіх гарантовано. Якщо вони не можуть уникнути такої ситуації, вони знаходяться в стані сум'яття внаслідок високої потреби уникнути невдачі; г) емоційні реакції (гордість і ганьба). Як досягають, так і не досягають більших успіхів, природно, воліють відчувати гордість, однак їхні особливості по-різному взаємодіють з ситуаційними чинниками, змушуючи більшою мірою концентруватися або на гордості, або на ганьбу. Перші в більшій мірі концентруються на гордості, тоді як другі - на ганьбу; д) поведінка досягнення. Показує, як взаємодіють та впливають попередні чотири компоненти на поведінку особистості. Люди, що досягають більших успіхів, шукають більш змагальні завдання, воліють ризикувати і краще виступають у оцінюваних ситуаціях. [2, с. 47-49];

2) атрибутивна теорія: атрибутивна теорія полягає в тому, як люди пояснюють свої успіхи і невдачі. Відповідно до цієї теорії, тисячі всіляких пояснень успіху і невдач можна розділити на кілька категорій. Основними категоріями є стабільність (постійний або непостійний фактор) або причинність (внутрішній або зовнішній фактор) і контроль (фактор, що знаходиться або не знаходиться під контролем) [2, с. 47-49];

3) теорія досягнення мети: три чинники, взаємодіючи, визначають мотивацію людини: цілі, досягнення, сприйнятливність і поведінка досягнення. Щоб зрозуміти мотивацію людини, необхідно з'ясувати, що для нього означають успіх і невдача [2, с. 49].

Отже, мотивація - широке поняття, що охоплює складний процес керування напрямком і інтенсивністю зусиль. Мотивація спортивної діяльності визначається психофізіологією спортсмена, його волею, а також рівнем домагань. Кожний компонент відіграє важливу роль. Звичайно, наявність тих чи інших психофізіологічних особливостей не гарантує повний успіх, але разом з тим сприяє його досягненню. Виходячи з властивостей нервової системи, визначається рівень загальних і своєрідність спеціальних здібностей, необхідних для успішної діяльності в обраному виді спорту. Наприклад, у спортсменів циклічних видів в основному сильний тип нервової системи [3, с. 76-79].

Чималу роль відіграє вольовий компонент. Фахівці включають в це поняття вольові зусилля: при м'язових напругах; при напрузі уваги; пов'язані з подоланням стомлення, почуття болю, небезпеки, а також дотриманням режиму та ін. Відповідно вольовими якостями, необхідними для результативної спортивної діяльності, є завзятість, самовладання, відповідальність, цілеспрямованість, рішучість, сміливість і ряд інших [3, с. 76-79].

Одним із варіантів оцінної мотивації спортсменів є альтернативна мотивація. Вона визначається рівнем домагань і самооцінки, які припускають свідомий вибір дій, необхідних для досягнення наміченого результату. На відміну від рівня домагань, який, орієнтуючись на перспективу, відносно стійкий, самооцінка може мінятися навіть в ході тренування чи змагання внаслідок успіху чи неуспіху. Відповідність рівня домагань самооцінці сприяє формуванню оптимального стану бойової готовності, а також підвищує функціональні можливості спортсмена. Різниця рівня домагань і самооцінки може привести до підвищеної тривожності, невпевненості спортсмена у власних діях, неадекватній поведінці в умовах тренувань і змагань. Подібні прояви негативно позначаються на спортивному результаті [3, с. 93].

Ефективну рівновагу між цілями і засобами їх досягнення передбачає, щоб успіх діяльності оцінювався як за кінцевим результатом, так і по самому процесу. При цьому моральне і матеріальне задоволення повинно формуватися не тільки в силу досягнення намічених цілей, але і від використання чесних способів їх досягнення. Одним із таких засобів є популярний вид спорту серед сучасної молоді, що привертає увагу. Пауерліфтинг – один із найпопулярніших видів спорту серед сучасної молоді, що не тільки привертає увагу фахівців до розробки та науково-методичного обґрунтування теорії і методики підготовки спортсменів різного віку і кваліфікації, а також є одним із проявів мотивації. У дослідженнях сучасних науковців В. Б. Воронецького, Ю. В. Гордієнко, В. О. Жамардія, М. Ю. Мінова, І. В. Туряниці та ін. акцентується увага на тому, що заняття пауерліфтингом сприяють не лише зміцненню здоров'я студентів, підвищенню рівня їх фізичної підготовленості, але й формують у них позитивну мотивацію до систематичних занять фізичними вправами [4, с. 93]. Мотивація сучасної спортивної української молоді значною мірою з акцентована в руслі матеріального збагачення при нівелюванні духовно - моральних аспектів, зокрема таких, як патріотизм та відчуття національної гордості. Такий розвиток подій не сприяє повноцінному розвитку особи. Відмічається відсутність належного інтересу до глибинних аспектів спортивної діяльності. Далеко не всі спортсмени знаходять в спорті відповідне емоційне задоволення [5, с. 93-95]. Згідно з дослідженнями, особливо важливим є етап початкової підготовки, тому що в цей період відбувається швидкий розвиток силових здібностей, становлення спортивної майстерності, інтенсивне протікання процесів адаптації до специфічних умов занять пауерліфтингом, і зокрема силовим триборством. Проблемі тренування юних спортсменів на етапі початкової підготовки в силовому триборстві приділяється певна увага, відбувається постійне вдосконалення методики підготовки юних спортсменів. Для побудови занять із пауерліфтингу необхідно врахувати низку важливих чинників: тип конституції тіла, рівень фізичної підготовленості та стан здоров'я студентів. Залежно від цих чинників здійснюється планування компонентів фізичних навантажень за такими показниками: вид і характер силових вправ, обсяг та інтенсивність м'язової роботи,

величина обтяження, кількість повторень вправи та підходів, тривалість і характер відпочинку, послідовність виконання силових вправ [6, с. 102-110].

Загальновідомо, що люди з різними типами тілобудови по-різному реагують на силове навантаження, тому під час організації занять із силового триборства у підборі вправ для студентів необхідно застосовувати диференційований підхід [6, с. 102-110]. Наприклад, студенти, які мають на меті збільшити загальну масу тіла та досягти пропорційного розвитку та сили м'язів, рекомендується проводити заняття за програмою приросту м'язової маси; періоди відпочинку між підходами виконання вправ робити більш тривалими; стежити за особистим харчуванням. Студентам із надлишковою масою тіла необхідно проводити заняття з високою інтенсивністю та короткими паузами для відпочинку; виконувати аеробні вправи, віддавати перевагу збалансованому низькокалорійному харчуванню [6, с. 102-110]. Упродовж останніх років у системі фізичного виховання студентів застосовують елементи різних видів спорту, що стимулює мотиваційний аспект формування самостійної фізичної активності студентів, сприяє підвищенню їхніх функціональних можливостей і гармонійному розвитку. Одними із найпопулярніших і доступних видів фізичних вправ стали вправи з обтяженнями, які відрізняються різноманітністю форм, чітким диференціюванням навантаження, великим вибором засобів і методів силової підготовки [7, с. 21]. Досягнення високих спортивних показників у пауерліфтингу, як і в будь-якому іншому виді спорту, можливо тільки за умови систематичних занять, спрямованих на гармонійний фізичний розвиток, вироблення вольових якостей, прагнення до постійного вдосконалення техніки виконання різного роду вправ, формування певних рухових навичок. Мета полягає в розробці та реалізації методики формування здорового способу життя у процесі занять пауерліфтингу, зокрема застосуванні поетапної динаміки в формуванні рухових навичок, які використовують у силовому триборстві. Для цього була розроблена програма занять з пауерліфтингу «Штанга» [8, с. 121-124].

На думку респондентів щодо гальмуючих чинників результати виявилися наступними: стан тренувальних залів (температура, запиленість тощо) – 19,2 %; відсутність ворожнечі, конфліктів та інших проявів міжособистісних напружень – 1,2 %; дисципліна підготовка до конкретного заняття (прийом їжі, спортивна форма, домашнє завдання тощо) – 8,8 %; атмосфера в навчальних групах, ступінь розкритості тренувального процесу, включаючи методичне забезпечення формування рухових навичок відповідно до плану – 1,8 %, 45,2 % - відсутність систематизації занять, яка призводить до втрати мотивації [8, с. 121-124]. У ході теоретичного аналізу з'ясувалось, що одним із основних шляхів підвищення ефективності процесу фізичного виховання у закладах вищої освіти є покращення мотивації студентської молоді до систематичних занять фізичними вправами за рахунок упровадження в освітній процес нових видів фізкультурно-оздоровчої діяльності силової спрямованості. При цьому очевидно, що формування в студентів мотивації до фізичного виховання має відбуватися із урахуванням їхніх інтересів, уподобань та потреб. Щодо фізкультурно-спортивних інтересів молоді, то 66,7 % студентів-чоловіків цікавлять заняття з футболу, 38,3 % юнаків віддають перевагу пауерліфтингу, 24,5 % молоді виявили бажання займатися єдиноборствами [9, с. 110-114]. Мотиваційний критерій готовності студентів до застосування вправ із пауерліфтингу пов'язаний із усвідомленням ціннісних аспектів позитивного впливу занять із пауерліфтингу, потреби організму в заняттях фізичними вправами, зокрема силової спрямованості, виробленням установки на здоровий спосіб життя, формування фізичної культури особистості [9, с. 110-114].

У ході низки проаналізованих теоретичних та практичних досліджень, доведено ефективність методики розвитку силових якостей студентів закладів вищої освіти у процесі занять пауерліфтингом за динамікою мотиваційного, когнітивного та діяльнісного компонентів. Встановлено, що кількість студентів з високим рівнем мотивації до занять пауерліфтингом збільшилася на 63,4 %; кількість студентів, які мали середній та низький рівні мотивації, знизилася на 14,3 %, та 40,1 % відповідно. Підтверджено, що кількість студентів, які мали високий рівень знань, умінь та практичних навичок щодо використання силових вправ, збільшилася на 53,6 %; кількість студентів з високим рівнем відповідних компетентностей зросла на 57,2 % [9, с. 110-114].

Отже, одним із найпопулярніших видів спорту серед сучасної молоді є заняття пауерліфтингом, які сприяють не лише зміцненню здоров'я студентів, підвищенню рівня їх

фізичної підготовленості, але й формують у них позитивну мотивацію до систематичних занять фізичними вправами. Застосування засобів пауерліфтингу в освітньому процесі фізичного виховання у закладах вищої освіти сприяло покращанню деяких показників фізичного розвитку студентів. Зокрема, достовірно зросли показники обхвату грудної клітки та маси студентів, а також доведено ефективність методики розвитку силових якостей студентів закладів вищої освіти у процесі занять пауерліфтингом за динамікою мотиваційного, когнітивного та діяльнісного компонентів.

#### **Список бібліографічних посилань**

1. Мельников М. В. Психология : учебник. М. : Физкультура и спорт, 1987. 336 с.
2. Гогун Е. М., Мартыанов Б. П. Психология физического воспитания и спорта : учеб. пособие. М. : Академия, 2002. 228 с.
3. Станбулова Н. В. Психология спортивной карьеры : учебник. М., 2005. 63 с.
4. Мичка І. В. Тенденції розвитку пауерліфтингу в Україні. *Вітчизняна наука на зламі епох: проблеми та перспективи розвитку*. 2016. Вип. 20. С. 93–95
5. Гордієнко Ю. В. Програмування спортивно-орієнтованих занять із фізичного виховання зі студентками засобами пауерліфтингу : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 04.00.02. Дніпропетровськ, 2016. 21 с.
6. Грибан Г. П., Мичка І. В. Педагогічні засади навчання силових вправ з пауерліфтингу студентської молоді в освітньому процесі з фізичного виховання. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка*. 2018. Вип. 11. С. 102–110.
7. Мичка І. В. Формування мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до занять з пауерліфтингу в освітньому процесі з фізичного виховання. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2018. Вип. 5 (99). С. 121–124.
8. Мичка І. В. Модель розвитку силових якостей студентів вищих навчальних закладів засобами пауерліфтингу. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2018. Вип. 4 (98). С. 110–114.
9. Мичка І. В. Методика розвитку силових якостей у студентів вищих навчальних закладів засобами пауерліфтингу : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02. Київ, 2019. 219 с.

Отримано 24.03.2020

